



Guía 9 Educación Física y Salud

5° Básico.

Aptitud Física

Departamento de
Educación Física

Nombre: _____

Curso: _____

Fecha: _____

OA6: Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la práctica de ejercicios de resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad y velocidad, estableciendo metas de superación personal.

INDICADORES:

- Ejecutan ejercicios físicos para mejorar la resistencia por medio de actividades continuas e intermitentes y a diferentes intensidades.
- Aplican diversos métodos para mejorar cada componente de la condición física (fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad).

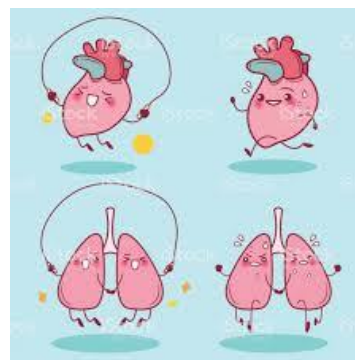
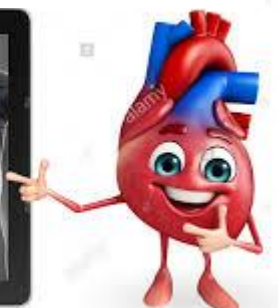
¿Qué es la resistencia cardiovascular?

La **resistencia cardiovascular** es la capacidad que tiene el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos para entregarle energía al cuerpo durante un ejercicio continuo y prolongado en el tiempo.

Pulmones



Corazón



¿Cuáles son los beneficios de la resistencia en la salud?

- ✚ Aumento del tamaño del corazón debido al aumento de su masa muscular.
- ✚ Aumento de la capacidad del corazón.
- ✚ Mejora la circulación sanguínea.



- ✚ Incrementa el número de glóbulos rojos en la sangre.

Algunos ejemplos de ejercicios físicos para entrenar la resistencia cardiovascular son:

- ✚ Correr
- ✚ Jugar
- ✚ Saltar la cuerda
- ✚ Andar en bicicleta
- ✚ Bailar



Actividad

Realiza los siguientes ejercicios de resistencia creando tu propio material.

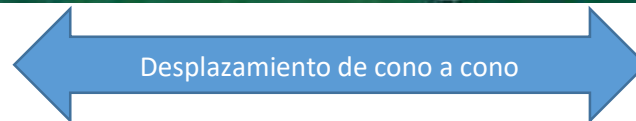
1. Trotar de manera continua por 5 minutos de cono a cono.



Puedes crear tus propios conos con:

- ✓ Botellas plásticas (pintándolas con tempera)
- ✓ Con papel o cartulina (busca el molde de tu cono en la última hoja de esta guía)

2. Realiza desplazamientos durante 5 minutos tocando la punta de cada cono.



3. Saltar la cuerda durante 5 minutos (**si no tienes cuerda imagina que utilizas una realizando el mismo gesto durante el ejercicio**).



Saltos con cuerda

Saltos sin cuerda

Retroalimentación

¿Qué ejercicio te resultó más fácil? ¿Por qué?

¿Qué ejercicio te costó más? ¿Por qué?

¿Qué ejercicio de resistencia es el que más practicas tú en tu vida cotidiana? (fundamenta)

¿Por qué es importante reutilizar cosas que tengamos en casa?

SÉ UN HÉROE



No olvides cuidar tu higiene,
alimentarte, hidratarte y lavar
tus manos constantemente.
¡Cuida de ti y de tu familia!

Molde recortable para realizar tu propio cono de papel o cartulina (puedes pintarlo con tempera del color que gustes)

